

## Veel gestelde vragen over jodium in brood

1) *Wat is Jodium?*

Jodium is een spooelement dat belangrijk is voor de productie van schildklierhormonen. Deze hormonen zijn nodig voor een goede groei, de ontwikkeling van het zenuwstelsel en de stofwisseling.

2) *Is brood onze voornaamste jodiumbron?*

Nee, niet meer. In de vorige eeuw was dat wel het geval. De consument eet tegenwoordig veel gevarieerder ten opzichte van vroeger toen het eetpatroon veel eenzijdiger was. Brood was een product dat dagelijks gegeten werd en dus een van onze voornaamste voedingsbronnen. Daarom werd er jodium aan brood toegevoegd.

3) *In welke producten zit nog meer jodium.*

Het voedingscentrum heeft een lijst opgesteld van producten waar jodium in zit. Producten uit de zee, zoals diverse soorten vis, schelp- en schaaldieren en zeewier zijn goede bronnen van jodium. Maar ook zuivel en eieren zijn een bron van jodium. Voor veganisten is er ook jodium te halen uit groenten en peulvruchten, maar dit zijn zeer lage gehalten. Deze groep dient daarom extra aandacht voor dit mineraal te hebben en te kiezen voor bijvoorbeeld kelp of jodiumsupplementen. Voor meer informatie kijk op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

4) *Hoe komt het dat we minder jodiumhoudend zout binnen krijgen?*

Consumenten letten steeds meer op hun voedingspatroon en dus ook op het zout dat ze binnen krijgen, gezien de gezondheidsrisico's.

5) *Is het verplicht voor (biologische) bakkerijen om jodiumzout, oftewel bakkerszout te gebruiken in (biologisch) brood?*

Gangbare bakkers zijn verplicht zout te gebruiken waar jodium aan is toegevoegd, biologische bakkers die Skal-gecertificeerd zijn, mogen het gebruiken, maar zijn dit niet verplicht.

6) *Waarom gebruiken biologische bakkerijen minder of geen jodiumzout oftewel bakkerszout?*

Jodium is een mineraal dat niet van nature in grote hoeveelheden in zout aanwezig is, maar wordt toegevoegd. Biologische bakkers willen zo min mogelijk onnatuurlijke toevoegingen in hun brood.

7) *Is er een alternatief voor jodiumhoudend zout?*

Er worden verschillende soorten zout gebruikt. Sommige bakkerijen gebruiken zeezout; dit heeft een iets hoger jodiumgehalte dan steenzout en geeft ook een eigen smaak aan het brood.

8) *Zijn er consumenten groepen die risico lopen op een te lage jodiuminname?*

Het RIVM heeft onderzocht dat er 3 groepen zijn waar een tekort zou kunnen ontstaan. De consumenten die weinig tot geen brood eten en die brood eten met ongejodeerd zout. Voor beide groepen is de aanbeveling van het Voedingscentrum om het tekort aan te vullen met een supplement. De laatste groep zijn zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Ook zij kunnen hun tekort aanvullen met een multivitamine die speciaal is afgestemd op de behoefte tijdens zwangerschap en lactatie.

9) *Hoe weet ik of het brood in mijn biologische speciaalzaak jodiumhoudend is?*

Op de verpakking van het brood staan de ingrediënten. Dit is ook na te vragen bij de winkel of de leverancier van het brood. Zij zullen hierover open en transparant communiceren.

#### Bronnen

1. Het Voedingscentrum, [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) > encyclopedie > jodium, 2015
2. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), De jodiuminname van de Nederlandse bevolking na verdere zoutverlaging in brood, 2014
3. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM), Inzicht in de jodiuminname van kinderen en volwassenen in Nederland, 2012